

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN PISANG RAJA DAN PISANG AMBON  
PADA KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 36  
BONE**

---

**DIFFERENCE IN THE EFFECTIVENESS OF GIVING KING BANANA AND  
AMBON BANANA TO PHYSICAL FITNES IN SMA NEGERI 26 BONE FOOTBALL  
ATHLETES**

Muhammad ikram

1533141072

Ilmu keolahragaan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Univeritas Negeri Makassar

[Ikramselayar10@gmail.com](mailto:Ikramselayar10@gmail.com)

**ABSTRAK**

**MUHAMMAD IKRAM, 2019.PERBEDAAN EFEKTIFITAS PEMBERIAN BUAH PISANG RAJA DAN PISANG AMBON PADA KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET SMA NEGERI 26 BONE. Skripsi. FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Efektivitas Pemberian Buah Pisang Raja Dan Pisang Ambon Pada Kebugaran Jasmani Pada Atlet SMA Negeri 26 Bone.

Metode penelitian ini bersifat komparatif. Populasi dan sampel adalah siswa SMA Negeri 26 Bone. Dipilih secara *simple random sampling* diperoleh sampel sebanyak 10 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data perbedaan efektivitas pemberian buah pisang raja dan pisang ambon untuk melihat perbedaan dengan menggunakan aplikasi computer melalui program SPSS 21.

Berdasarkan hasil persentase analisis kebugaran jasmani pada kelompok 1 pemberian pisang raja yaitu, baik sekali 0 orang atau 0%, baik sebanyak 0 orang atau 0 %, dan sedang 0 orang atau 0%, kurang sebanyak 3 orang atau 60% dan kurang sekali sebanyak 2 orang atau 40%.Sedangkan pada kelompok

2 pemberian pisang Ambon yaitu, baik sekali 0 orang atau 0%, baik sebanyak 0 orang atau 0 %, dan sedang 4 orang atau 80%, kurang sebanyak 1 orang atau 20% dan kurang sekali sebanyak 0 orang atau 0%. Hasil uji Uji *independent t-test* menunjukkan bahwa ada nilai perbedaan 2,2 dengan nilai signifikasi  $p=0,003$  ( $p<0,005$ ).

Dengan demikian hasil yang diperoleh dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian pisang raja dan pemberian pisang ambon pada kebugaran jasmani atlet SMA Negeri 26 Bone dengan nilai perbedaan kebugaran jasmani sebesar 2,2.

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain Kebugaran jasmani jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmani jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kebugaran jasmani saja. Tetapi bukan hanya itu saja tujuan berolahraga setiap hari. Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga. Selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga (Toho, Muhyi, dan Albert, 2011).

Kebugaran jasmani jasmani sebagai salah satu komponen dari kebugaran jasmani secara keseluruhan yang didalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kebugaran jasmani secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari kebugaran jasmani jasmani yang baik maka hasil yang didapat kurang, karena kebugaran jasmani jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan

jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Untuk menjadi atlet yang professional, atlet harus mampu menjaga kondisi fisik yang dimiliki. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi. Demikian juga para remaja membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para remaja akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar (EngkosKosasih, 1985 :10). Menurut Sudarno SP (1992:9), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muscular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama.

Djoko Pekik (2004) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah olahraga, istirahat dan makanan. Salah satu jenis makanan yang dapat menjaga performa fisik yakni buah pisang. Pisang merupakan salah satu komoditas pertanian yang digemari masyarakat. Buah pisang kaya akan sumber vitamin dan karbohidrat serta kalium yang digunakan sebagai sumberdaya energy dayatahan, selain itu buah pisang juga sangat digemari orang karena enak dimakan baik sebagai buah meja atau melalui pengolahan terlebih dahulu. Buah pisang yang banyak digemari yakni jenis pisang raja dan pisang ambon.

*Adolesensi* atau masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Hal ini bias anya dipandang dari segi kematangan seksual dan cepatnya pertumbuhan. Adolesensi dimulai dengan percepatan rata-rata pertumbuhan sebelum mencapai

kematangan seksual, kemudian timbul fase perlambatan, dan berhenti setelah tidak terjadi pertumbuhan lagi, yaitu setelah mencapai masa dewasa (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1992). Secara biologis dalam masa adolesensi ini adalah perkembangan system reproduksi mencapai taraf kematangan. Masa ini berlangsung anantara umur 12 sampai 18 tahun atau adaah lilain, seperti Charles B. Corbin (1980) yang menyatakan masa adolesensi berkisar antara 9 atau 10 tahun sampai 21 atau 22 tahun.

Atas dasar pemaparan dan pemikiran di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Perbedaan Efektivitas Pemberian Buah Pisang Raja Dan Pisang Ambon Pada Kebugaran Jasmani Pada Atlet SMA Negeri 26 Bone.

### **Tujuan Penelitian dan manfaat penelitian**

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dikemukakan, peneliti dapat memperjelas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Perbedaan Efektivitas Pemberian Buah Pisang Raja Dan Pisang Ambon Pada Kebugaran Jasmani Pada Atlet SMA Negeri 26 Bone?

Hasil penelitian tentang pemberian pengaruh pemberian minuman berkafein sebelum latihan pada cabang olahraga permainan futsal, diharapkan mempunyai manfaat terhadap pengembangan cabang olahraga permainan futsal, antara lain melalui:

1. Dapat dijadikan salah satu alter native nutrisi yang dapat meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani atlet sepakbola SMA Negeri 26 Bone
2. Sebagai informasi ilmiah tentang pengaruh buah pisang jenis pisang raja dan ambon dalam mencegah kelelahan otot anaerobik pada atlet sepakbola.
3. Dapat dijadikan bahan rujukan bagi pengembangan ilmu dan berguna menjadi referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan nutrisi yang berepengaruh terhadap kebugaran jasmani.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah Rangkaian cara terstruktur atau sistematis yang digunakan oleh para peneliti dengan tujuan mendapatkan jawaban yang tepat atas apa yang menjadi pertanyaan pada objek penelitian. Atau secara mudahnya arti metode penelitian adalah upaya untuk mengetahui sesuatu dengan rangkaian sistematis.

### **Populasi dan Sampel**

Menurut sedarmayanti dan syarifuddin hidayat (2002: 121) bahwa Populasi adalah “himpunan keseluruhan karakteristik dari objek yang diteliti”. Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa populasi adalah kelompok yang oleh peneliti dapat dipakai untuk menggeneralisasikan hasil studi; oleh Soetarlinah Sukadji (2000:24).

Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkanlah bahwa populasi adalah keseluruhan generaliasasi yang terdiri atas obyek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola SMA Negeri 26 Bone yang berusia antara 16 – 19 tahun, sebanyak 20 siswa.

Pengertian sampel yang dikutip oleh Sugiyono (2013: 81) adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dan Menurut Ferguson yang dikutip oleh sedarmayanti dan syarifuddin hidayat (2002: 121) sampel yaitu “beberapa bagian kecil atau cuplikan yang ditarik dari populasi”. Sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa sampel adalah sebagian dari pada populasi atau keseluruhan populasi yang sesuai dengan karakter yang akan diteliti. pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* atau penentuan sampel secara acak dan akan dibagi kedalam 2 kelompok perlakuan.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan tahap yang menentukan dalam proses suatu penelitian.

#### **A. Pemberian Pisang Raja dan Pisang Ambon**

**1. Alat dan Bahan:** 150 gram Pisang Raja dan Pisang Ambon

**2. Pelaksanaan :**

Perlakuan yang diberikan adalah atlet dipersilahkan mengonsumsi pisang raja (kelompok 1) dan pisang ambon (kelompok 2) 60 menit sebelum test kesegaran jasmani. Masing - masing perlakuan diberikan air mineral, pisang dan air mineral diberikan 60 menit sebelum dilakukan test pada kelompok perlakuan mengonsumsi sebanyak 150 gram pisang

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Corbin, B Charles. 1980. *Textbook of Motor Development* , WmC. Brown Company Publisher, Dubuque Iowa.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro, 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga..* Yogyakarta: Adi Offset.
- Engkos Kosasih. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Hadjar, Ibnu. 1999. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Hatch & Farhady. 1982. *Research Design and Statistics*. Rowley: Newburry. House Publishers, Inc.
- Hidayat, Syarifudin; dan Sedarmayanti. 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Mandar Maju.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lincoln, Yvonna S & Egon G. Guba. 1985. *Naturalistic Inquiry*. California: Sage.
- Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Retno Tri Wulandari.2017. *Perbedaan efektivitas pemberian Buah pisang raja dan pisang ambon Pada kebugaran jasmani remaja di sekolah Sepakbola Skripsi*. Program Studi Ilmu Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang